

Prototypes Digitale Kinderrechten Challenge Hilversum (2)

ROC van Amsterdam - Beroepshavo MBO College Hilversum - 21 april 2023

> HOE ZIT HET MET DEGEZONDHEID VAN JONGEREN IN HUN DIGITALE LEVEN.



INTERVIEWS

nadat een aantal interview vragen waren opgesteld hebben we verschillende mensen om ons heen geïnterviewd, dit leidde naar schokkende resultaten.

BEGIN VAN ONDERZOEK

De telefoon

we kennen het wel de telefoons, een revolutionaire uitvinding die de hele wereld heeft veranderd. Je zou het de supergadget van de eeuw kunnen noemen. De telefoon helpt ons met allerlei kleine zaken in het dagelijks leven maar zijn we niet eigenlijk beter af zonder deze hulp? en wat kunnen we doen om dit op een gecontroleerd en



SCHERMTIJD

hoe lang zit je gemiddeld per dag op je mobiele telefoon?

Momenteel staat de gemiddelde schermtijd van de geïnterviewde jongeren afgerond van 6.9 op maar liefs 7 uur per dag! super schokkend eigenlijk dus. Dan vraag ik me gelijk af of die tips zoals, 'neem even pauze van je scherm om het half uur' wel werken?



en hoe zal onze toekomst en ontwikkeling als mens eruit zien als dit zo door gaat?

HEB JE WEL EENSLAST AAN JE OGEN ERVAREN DOOR JE SCHERM

schokkende resultaten!

44,4% (4 van de 9) van de jongeren zitten lang genoeg op hun telefoon waardoor ze wel eens last van hun ogen krijgen. dus bereid je maar alvast voor want in de lenzen industrie zit misschien wel de toekomstige jackpot!!!!





PROTOTYPE

het nek kussen

een nek kussen! maar niet zomaar een nek kussen maar een gevuld met warme materialen zoals lavendel resten die zorgen voor een gezonde nek, en comfortabele aura. Ook zal dit nek kussen een rood knipperend lichtje krijgen wanneer de gebruiker gevaarlijke drempels overtreed.

zo gaat het lichtje bijvoorbeeld ook om het half uur af, bij te hard geluid of na een te lange tijd stil zitten, dit houdt je actief en bewust

KIAN RENSINK 1R

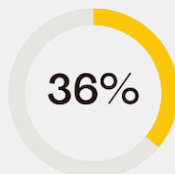
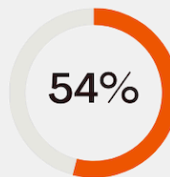
GEZOND ZIJN IN DE DIGITALE WERELD

Door: Frederique, Hanna, Rocky & Taeke



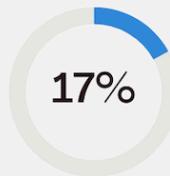
Studies hebben aangetoond dat overmatig gebruik van sociale media kan leiden tot symptomen van depressie, angst en eenzaamheid bij jongeren.

Uit ons interview bleek dat 54% van de door ons geïnterviewde jongeren er van overtuigd dat social media inpakt heeft op hun mentale gezondheid.



Ook kwam naar voren dat 36% van onze jongeren ooit last hebben gehad van angst, depressie of andere psychische problemen als gevolg van social media.

Daarnaast gaf 17% aan er aan hebben gedacht om professionele hulp te zoeken door de negatieve effecten van social media.



Tips om je schermtijd te verminderen:

1. Zet je meldingen uit: Hierdoor word je niet voortdurend afgeleid en is het gemakkelijker om je op andere dingen te concentreren.
2. Plan alternatieve activiteiten: Plan activiteiten die je leuk vindt en die geen gebruik van sociale media vereisen, zoals sporten, een boek lezen of een wandeling maken.
3. Beperk de toegang: Probeer je toegang tot sociale media te beperken door het gebruik van apps te beperken tot specifieke tijden van de dag of door ze alleen te gebruiken op bepaalde dagen van de week.
4. Vervang het gebruik van sociale media door andere activiteiten: Als je gewend bent om sociale media te gebruiken als middel om te ontspannen of te ontsnappen aan stress, zoek dan alternatieven die niet afhankelijk zijn van sociale media, zoals meditatie, yoga, mindfulness of praten met vrienden.
5. Maak gebruik van de app Headspace. Met deze app kun je eenvoudig leren mediteren. Download hem nu!



Scan de QR code hiernaast om Headspace te downloaden



Sociale media & gezondheid

Inlichting op school



Hoe is jouw relatie met social media?

Hier struggelen veel kinderen mee.

Depressie, gepest worden, onzekerheid
en nog veel meer.



Wat is hier aan te doen?



Ons idee was om jongere kinderen die hier pas
net mee te maken krijgen in te lichten over
social media en hoe je hiermee moet om gaan.



Er zal ook een app ter beschikking zijn met
een hulplijn. Hiernaar kan je appen of bellen
en dat allemaal anoniem. Hiervan word niks
gedeeld maar je krijgt wel het beste advies.



JONGEREN ONLINE

MEER DAN 30% VAN DE JONGEREN IN NEDERLAND IS WEL IS GEPEST MAAR HEEFT ER NOG NIET OVER GEPRAAT

ONS PLAN EN DE BENODIGDHEDEN

1

WIJ GAAN EEN OPROEP DOEN ONLINE VOOR KINDEREN DIE OOIET IETS NAARS HEBBEN MEE GEMAAKT MET HET GEBRUIK VAN SOCIAL MEDIA EN HIEROVER WILLEN PRATEN MET EEN PROFESSIONAL

25 APRIL

KIJKEN HOEVEEL JONGEREN ZICH HIERVOOR AANMELDEN ----->>>

ZOEKEN NAAR EEN GESCHIKTE LOCATIE VOOR DE GESPREKKEN MET EEN PROFESSIONAL

2

3

ALS WE EEN JUISTE LOCATIE HEBBEN GEVONDEN DAN GAAN WIJ OPZOEK NAAR EEN PSYCHOLOOG/PROFESSIONAL DIE VERSTAND HEEFT VAN:

- ONLINE PESTEN
- JONGEREN
- SOCIAL MEDIA



OPROEP ONLINE DOEN VOOR DE JONGEREN DIE ZICH HEBBEN AANGEMELD OVER:

- DE DATUM
- DE PLEK
- WELKE PSYCHOLOOG
- EN DE TIJD

4

5

DE DAG VAN HET GESPREK MET DE GROEP JONGEREN. EN NATUURLIJK DE PSYCHOLOOG.



ALS ALLES GOED IS VERLOPEN EN HET SMAAKT NAAR MEER DAN ----->>>>>



OPZOEK NAAR SPONSOREN

GELD INZAMELEN

OPZOEK NAAR EEN VASTE PLEK WAAR IEDEREEN NAAR TOE KAN

6

7

DE JONGEREN BEDANKEN VOOR HUN KOMST. ALS ZE WEGGAAN GEVEN WE HUN EEN KAARTJE VOOR MEERDERE AFSPRAKEN.

STOP ONLINE PESTEN!

PRAAT OVER EEN NARE SITUATIE MET IEMAND!

VERGELIJK JEZELF NIET MET ANDERE!

SHUTDOWN-APP

INTERVIEWS



Hoe we op deze app zijn gekomen hebben we interviews gedaan. Daaruit is gekomen dat meeste studenten veel misbruik van de online schoolmethode en studenten snel afgeleid raken van hun mobiele telefoon.

SAMENVATTING INTERVIEWS

Uit onze interviews blijkt dat jongeren hun telefoon wegleggen tijdens het leren alleen vaak toch de neiging hebben om hem tussen door steeds even te pakken en er dan vervolgens langer op te zitten dan gepland. De meeste jongeren zitten gemiddeld rond de 6/7 uur per dag op hun telefoon/ laptop/ ipad. Ze gebruiken hun telefoon meestal in gebruik van vermaak of contact met vrienden en familie zoals via snapchat, tiktok, instagram en whatsapp. De meeste jongeren vinden het fijn om te werken met laptops op school doordat ze dan niet veel boeken hoeven mee te slepen en je dingen snel kan opzoeken als je iets niet weet. Toch gaat het wel vaak fout omdat als er in een les gevraagd wordt of ze online een opdracht willen maken dat de meeste studenten dan online iets anders gaan doen.

PROTOTYPE



Omdat jongeren/ studenten het moeilijk vinden om zich te concentreren met hun telefoon naast hun. Hebben wij een app ontwerp bedacht, voor de app moet je een andere i-cloud aanmaken en dan kunnen ouders en jongeren hun schermtijd verzinnen, zodat als die kinderen bijv. moeten leren dat ze niet op andere apps kunnen behalve die ze nodig hebben voor het leren. Dat de andere apps die ze niet mogen gebruiken geblokkeerd zijn voor een bepaalde tijd.

SHUTDOWN - APP



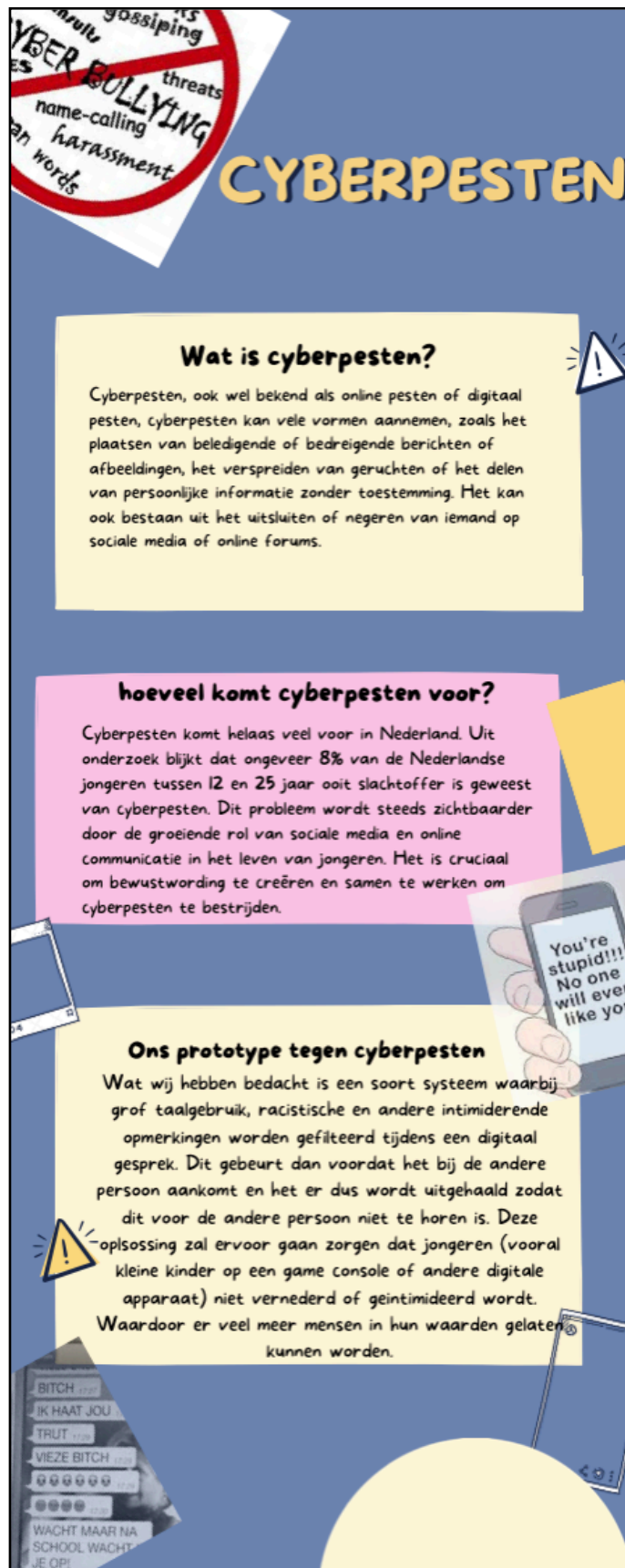
Vij hebben een app bedacht dat studenten gaat helpen bij het concentreren van het leren. Met deze app kunnen ouders de apps van hun kinderen besturen tijdens het leren. Met besturen wordt bedoeld dat ze een soort slotje op de app zetten waar hun kind niet in mogen tijdens het leren zoals tiktok, snapchat enzv. Na het leren wordt het slotje er weer afgehaald. Er is ook nog een andere functie namelijk dat de student zelf een slotje erop kan zetten. Dat gaat als volgt de student zet een slotje op de apps waar ze niet in mag komen van zichzelf omdat het afleiding brengt. Om het half uur gaat het slotje 10 min open en na de 10 min gaat die weer dicht zodat de student weer moet gaan leren. De student kan dan zelf bepalen hoe vaak je van die sessies hebt. Bijv. Twee keer een half uur met een keer een pauze of vier keer een halfuur en dan twee keer een pauze.

Tijd om te leren!

EINDRESULTAAT



Het resultaat wat we graag willen zien is dat het concentratie-level van de studenten verbeterd en hun school presentaties vooruit gaan.



CYBERPESTEN

Wat is cyberpesten?

Cyberpesten, ook wel bekend als online pesten of digitaal pesten, cyberpesten kan vele vormen aannemen, zoals het plaatsen van beledigende of bedreigende berichten of afbeeldingen, het verspreiden van geruchten of het delen van persoonlijke informatie zonder toestemming. Het kan ook bestaan uit het uitsluiten of negeren van iemand op sociale media of online forums.

hoeveel komt cyberpesten voor?

Cyberpesten komt helaas veel voor in Nederland. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 8% van de Nederlandse jongeren tussen 12 en 25 jaar ooit slachtoffer is geweest van cyberpesten. Dit probleem wordt steeds zichtbaarder door de groeiende rol van sociale media en online communicatie in het leven van jongeren. Het is cruciaal om bewustwording te creëren en samen te werken om cyberpesten te bestrijden.

Ons prototype tegen cyberpesten

Wat wij hebben bedacht is een soort systeem waarbij grof taalgebruik, racistische en andere intimiderende opmerkingen worden gefilterd tijdens een digitaal gesprek. Dit gebeurt dan voordat het bij de andere persoon aankomt en het er dus wordt uitgehaald zodat dit voor de andere persoon niet te horen is. Deze oplossing zal ervoor gaan zorgen dat jongeren (vooral kleine kinder op een game console of andere digitale apparaat) niet vernederd of geïntimideerd wordt. Waardoor er veel meer mensen in hun waarden gelaten kunnen worden.

Additional text in the graphic: "CYBER BULLYING" (crossed out), "gossiping", "threats", "name-calling", "harassment", "an words", "You're stupid!!! No one will ever like you", "BITCH", "IK HAAT JOU", "TRUT", "VIEZE BITCH", "WACHT MAAR NA SCHOOL WACHT JE OP!"



Let's PLAY

Jij hebt rechten!



De mentale gezondheid van jongeren

- Hoe denk jij dat social media ons zelfbeeld en ons gevoel beïnvloedt?
- Wat betekent mentale gezondheid voor jou?



Het 'perfecte beeld' die influencers geven aan jongeren



Dagboek

- Stemming bijhouden
- Beschrijven hoe ze zich voelen

Activiteiten

- Meditatie
- Sporten
- Muziek luisteren



Chatfunctie

- Praten met mentale gezondheidsprofessionals



Mindfulness tips

- Artikelen
- Video's



POINTS

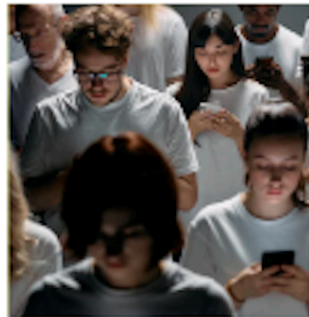
Hoe werkt de app?

- Doel stellen
- Doel uitvoeren
- Doel behalen
- Punten verdienen
- Punten inwisselen



PUNTEN

- Hoe lager je onder je doel zit, hoe meer punten.
- Je verdient 1 punt per elk half uur minder onder je doel.
- Als je doel minder dan 7 uur per dag is, krijg je 2 punten per half uur.
- Als je doel minder dan 4 uur per dag is, krijg je 3 punten per half uur.
- Als je doel minder dan 2 uur per dag is, krijg je 5 punten per half uur.



Beloning

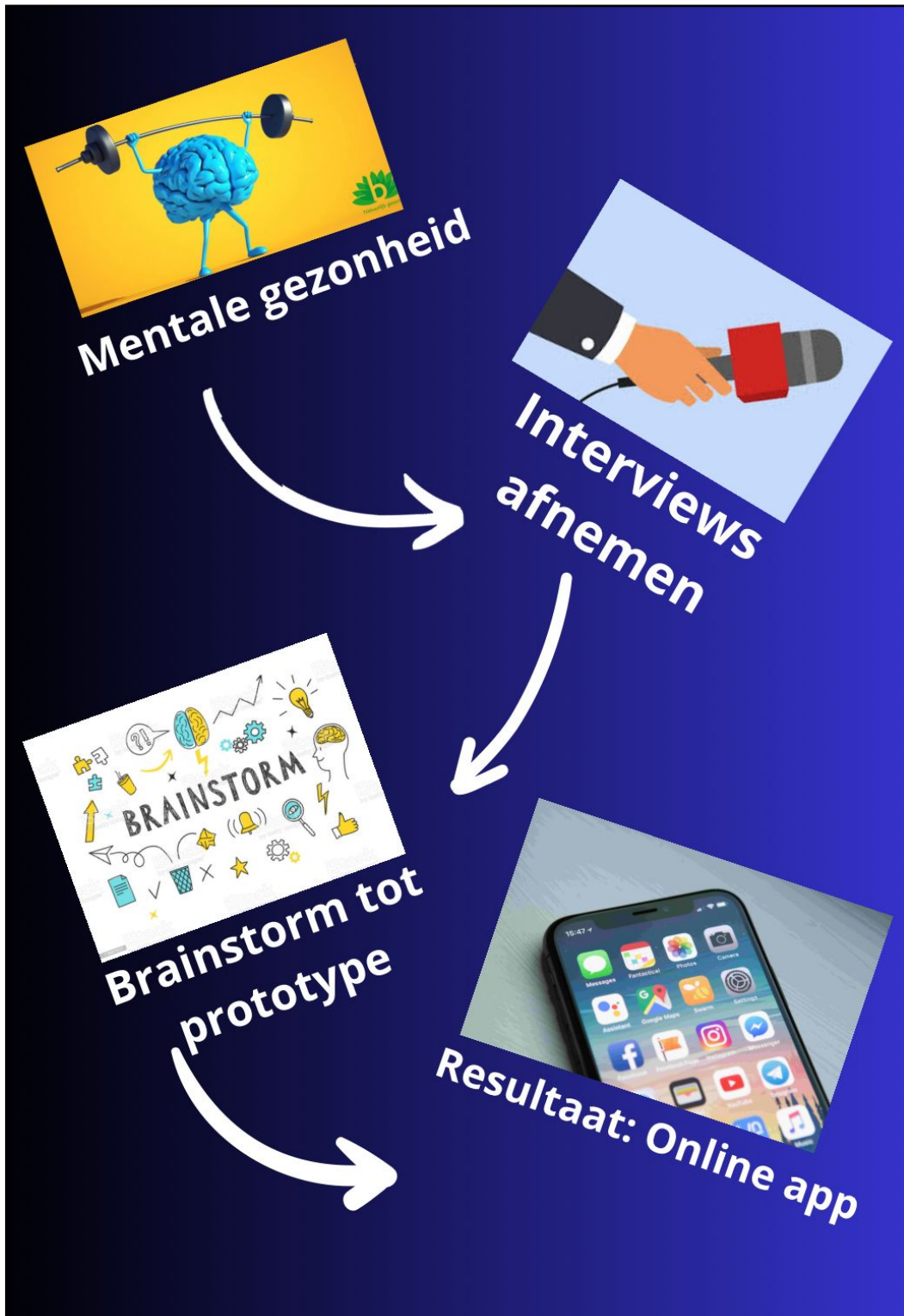
- 10 punten= Gratis taartje bij de Hema
- 30 punten= 10% korting bij een van de geselecteerde winkels
- 50 punten= 20% korting bij een van de geselecteerde winkels
- 70 punten = €35,- schoptegoed bij geselecteerde supermarkten
- 100 punten= Gratis uitje

PUNTEN INWISSELEN

Wat verdien je met je punten?

In de app kan je je punten inwisselen voor cadeautjes.

PIEN TUINMAN, KAJA SCHENK EN CHARLOTTE PADBERG



WEEK VOOR DE JONGEREN

WIJ WILLEN EEN CAMPAGNE GAAN VOEREN OM ERVOOR TE ZORGEN DAT MENSEN ZICH ONLINE VEILIGER GAAN VOELEN.



Wat is je naam?
 Hoe oud ben je?
 Welke opleiding volg je?
 Heb je social media?
 Voel jij je online veilig?
 Welke social media apps gebruik jij het meeste?
 Wat is je gemiddelde schermtijd per dag?
 Zou je minder tijd willen besteden aan social media?
 Heeft social media veel invloed op jouw dagelijks leven?
 Zoja hoe merk je dit?
 Hoe belangrijk is social media voor je?
 Wat is je email?

DIT ZIJN DE INTERVIEW VRAGEN DIE WIJ AAN ONZE DOELGROEP GESTELD HEBBEN. HIERUIT IS GEBLEKEN DAT DE MEERDERHEID ZICH ONLINE VEILIG VOELT, MAAR ER ZIJN ER OOK EEN PAAR DIE ZICH NIET VEILIG ONLINE VOELEN.

ONS IDEE IS OM 2 WEKEN LANG EEN CAMPAGNE TE VOEREN OM MENSEN IN NEDERLAND ER BEWUST VAN TE MAKEN DAT ONVEILIGHEID OP SOCIAL MEDIA EEN GROTE ROL SPEELT. WIJ WILLEN MENSEN AANSPOREN OM ACTIE TE ONDERNEMEN.



WAAROM VOELEN MENSEN ZICH ONLINE NIET VEILIG?

- Ongewenste foto's
- Pestgedrag
- Geobsedeerd met likes
- Stalken

Stop met veel scherm tijd.

Een app die na een bepaalde tijd je scherm uit zet. Je kan je scherm dan alleen nog aan zetten als je eerst heb bewogen. De hoelang je hebt gebruik gemaakt van je scherm bepaalt hoelang je moet gaan sporten. Dit komt doordat als je veel je scherm gebruikt kan je daarna gewoon ff lekker bewegen en ben je dus niet zo veel meer bezig wat op je telefoon gebeurt.



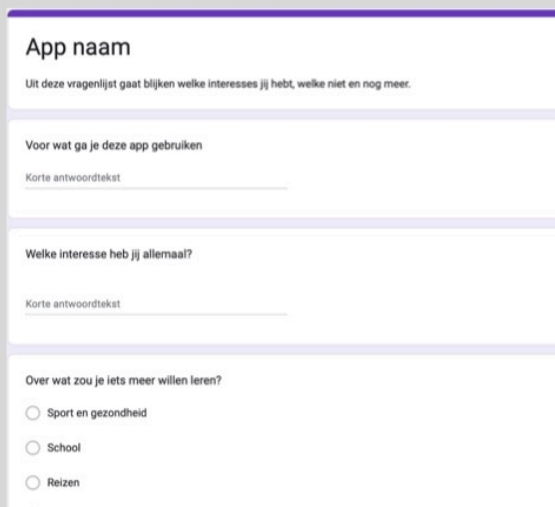
Als je dan je scherm is afgeblokt door de app kan je wel nog bij noodzakelijke dingen. Dit komt door dat als er dan iets met je gebeurt dat je wel nog om hulp kan gaan vragen. Dit is meer handig voor je veiligheid dit kan je zelf dus niet aanpassen. Als je dat wel kon doen gaan mensen er een manier om heen verzinnen om toch je telefoon te gebruiken.



Childrightsplay



Bij dit project moesten wij een onderzoek doen naar de gezondheid van jongeren en hun digitale leven. Wij hebben dit gedaan doormiddel van interviews. Op basis van die interviews hebben wij een prototypen gemaakt.



App naam
Uit deze vragenlijst gaat blijken welke interesses jij hebt, welke niet en nog meer.

Voor wat ga je deze app gebruiken
Korte antwoordtekst

Welke interesse heb jij allemaal?
Korte antwoordtekst

Over wat zou je iets meer willen leren?
 Sport en gezondheid
 School
 Reizen

Wij hebben als concept bedacht een vragenlijst te maken. Uit die vragen lijst komt naar vooren de volgende onderwerpen

- Intresses
- Welke intresses niet
- Schermtijd
- Het gebruik van de app



Hoe veel schermtijd heb jij gemiddeld per week?
 tussen de 1 en 3 uur
 Anders...

Wat zijn echt totaal niet jouw interesses?
Korte antwoordtekst

Verplicht